

D3761 Die Küche Kenias

Beginn	Samstag, 04.07.2026, 10:00 - 15:00 Uhr
Kursgebühr	50,00 €
Dauer	1 Termin
Kursleitung	Chao Ilongo-Baier
Kursort	UF, vhs, V0.07, Lehrküche, Am Bahnhof 13, 85774 Unterföhring

Kenias Küche ist vielfältig und abwechslungsreich mit deutlichen Einflüssen aus dem arabischen, europäischen und indischen Raum. Im Land werden unterschiedliche Getreide-, Gemüse- und Obstsorten angebaut, weshalb auch Fleisch keine so große Rolle in diesem Kochkurs spielen wird: Unsere Hauptgerichte Hühnchen in Currysauce mit frischem Koriander sowie Bohnen in Kokossauce werden von Reis und köstlichen Chapati begleitet. Ein Kachumbari (eine Art Tomatensalat) und Obstsalat runden das Menü ab. Bitte mitbringen: Schürze, Geschirrtücher und Vorratsbehälter. Die Materialkosten in Höhe von EUR 15,00 sind in der Kursgebühr enthalten.

Termine

Datum	Uhrzeit	Ort
04.07.2026	10:00 - 15:00 Uhr	Unterföhring, vhs-Zentrum, Lehrküche, V0.7

[zur Kursdetail-Seite](#)